

**Istituto Tecnico Paritario "Sandro Pertini"**

Via Mercatello, 8483025 Borgo di Montoro (AV)

***Programma di Scienze Motorie classe IV A INFORMATICA***

Conoscenze teoriche riguardando le attività svolte durante l'anno scolastico; in particolare:

**1° MODULO:**

- La teoria dell'allenamento;
- Le capacità organico muscolari;
- L'allenamento: la definizione e il concetto;
- Il concetto di carico allenante;
- I mezzi e i momenti dell'allenamento;
- I principi dell'allenamento;
- Il riscaldamento: gli effetti, la durata e i tipi di riscaldamento;

**2° MODULO:**

- Le capacità e le abilità motorie;
- La forza: allenamento specifico per la forza massimale, veloce e resistente;
- Il lavoro in circuito (8 stazioni);
- La ginnastica addominale: i crunch.